RECURSOS DESCARREGABLES

A partir d'aquest Codi QR entraràs a la web **archive.org** on hem penjat els documents distribuïts per llistes, una per cada rol.
Si hi entres des de l'ordinador et sortiran les llistes a la franja esquerra de la pantalla.
Si hi entres des del mòbil caldrà que apretis el menú desplegables "Eines per l'autogestio's lists" per triar la que vols visualitzar, tornar a plegar el menú de llistes i podràs veure els documents per descarregar.

AVISOS:

Pot ser que no vegis els arxius a la llista, endreça els documents per "títol" (Sort by - title) i apareixeran.
Per a la versió mòbil a vegades els PDFs no apareixen en previsualització, però hem intentat que els títols siguin prou explicatius. A més els PDFs no pesen gens i pots descarregar-los, veure si és el que busques i, en cas que no, eliminar-lo de la memòria del mòbil.

INSTRUCCIONS D'IMPRESSIÓ

La majoria de recursos són molt fàcils d'imprimir i el format està pensat per a que sigui imprimible en qualsevol impresora A4 i en Blanc i Negre. Ara bé, per si us cal un "pas a pas", aquí el teniu:

1. Escaneja el codi QR amb el mòbil
2. Dintre el web que s'obrirà trobeu el PDF que voleu, podeu guardar-lo i/o imprimir-lo
3. Com imprimir:
   - 3.1. Fixa't al títol del PDF, hi ha especificat el format d'impressió.
   - 3.2. Si és doble cara, selecciona impressió a doble cara a la configuració.
   - 3.3. La majoria d'eines estan pensades per a una doble cara amb "giro en borde corto" perquè quadrin les cares, però si gira pel "borde largo" no passa res, només que sortiran les cares una amunt i l'altra avall i és una mica menys còmode, però igualment funcional.
4. Un cop imprès, molts dels recursos estan pensats per ser tallats per la meitat, tenint dos A5s llestos per a utilitzar.
5. Feu-ne còpies de sobres per a tenir-ne a mà, sobretot aquelles que preveieu que s'utilitzaran regularment.

Per qualsevol dubte o comentari ens podeu trobar al mail:
info@arquitecturadecontacte.cat
Per saber més de la nostra tasca podeu visitar:
arquitecturadecontacte.cat

EINES DE DINAMITZACIÓ EMOCIONAL

ROL DE L'OVELLA

Aquesta eina és molt experimental i us convidem a fer-la servir des de la intuïció i no tant desde la raó.

Dintre d'un debat o sessió hem establert que podem trobar CANALS comunicatius i POSTURES comunicatives. Els canals tenen a veure amb "per on fem passar" la comunicació, i podrem trobar el canal reflexiu i el canal emocional. Les postures tenen a veure amb com ens situem argumentativament, i podrem trobar la postura concreta i la postura estructural. Les teniu explicades i organitzades en taules a les fitxes.

De la barreja d'aquestes dues variables (postures i canals) n'hem tret 8 parelles comunicatives que ens semblen importants per a la salut del grup:

- **BLOQUEIG + CONSTRUCCIÓ | CONFRONTACIÓ + EMPATIA**
- **INDIFERÈNCIA + MOTIVACIÓ | DESTRUCCIÓ + COMPRENSIÓ**

A partir d'aquí la idea de l'eina és que aneu marcant línies horitzontals de cada columna de línies en funció de la sensació comunicativa que tingueu durant les intervencions. Per exemple, si durant la sessió identifiqueu una intervenció "destructiva" podeu marcar una línia de la meitat inferior de la columna "destrucció-comprensió". Així, si una columna arriba a la zona d'alerta o la zona crítica, caldrà activar mecanismes per cuidar la sessió.

Les intervencions destructives, indiferents, confrontatives o bloquejants en si mateixes poden no ser preocupants per al benestar de la sessió, però l'acumulació de moltes d'aquestes sí que pot generar malestars i desajustos, tant a la sessió com al grup. L'objectiu d'aquesta eina és acompanyar a les participants cap a zones de creació i cohesió, fent èmfasi en les intervencions constructives, empàtiques, motivadores i comprensives.

PAS 1. Identifica el tipus d'intervenció. Tens les descripcions dels tipus que proposem a la pàgina d'exemple.

PAS 2. Situa'ls a la columna i zona que intuïtivament trobis més adequada.

PAS 3. Evita que s'arribi a zones crítiques i facilita que es vagi cap a zones de cohesió. Per a fer això pots consultar les Eines de Treball, que són d'un caire més propositiu.

PAS 4. Coordina't amb el Cérvol, la Llebre i les Àguiles per a facilitar-ho més profundament. L'eina de treball té tips i recursos per a visibilitzar i gestionar les postures comunicatives. Us poden servir de referència per com actuar, però no fan miracles; i caldrà un esforç molt gran per cuidar les emocionalitats i els discursos de manera efectiva i afectiva.